

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Matematika merupakan salah satu bidang studi yang tidak disukai dan cenderung ditakuti oleh beberapa orang, mulai dari anak-anak SD hingga di perguruan tinggi. Perasaan tidak suka dan takut yang berkelanjutan akan memunculkan kecemasan dalam diri individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan tertinggi saat belajar adalah saat belajar matematika dibandingkan dengan belajar yang lain (Hudjojo dalam Nurhanuwati, 2009).

Kecemasan terhadap matematika ini dapat termanifestasi dalam perasaan tidak enak ketika sedang belajar matematika, gelisah, tidak ada motivasi, anggota tubuh berkeringat, pusing, dan gejala-gejala fisik lainnya. Individu yang mengalami kecemasan terhadap matematika cenderung berpikiran yang negatif ketika belajar matematika, seperti pikiran bahwa ketika diberikan soal individu tersebut tidak mampu menyelesaikan dan akan menyebabkan kepalanya pusing.

Kecemasan menurut Hawari (1991) merupakan tanggapan terhadap suatu masalah, dalam arti bilamana seseorang menyadari bahwa hal-hal yang tidak berjalan dengan baik atau situasi tertentu akan berakhir dengan buruk maka akan timbul kecemasan. Dalam hal ini siswa menganggap bahwa ketika dihadapkan dengan pelajaran ataupun soal-soal matematika siswa tidak dapat menyelesaikannya dan akan menimbulkan sesuatu yang buruk pada dirinya.

Salah satu faktor penyebab munculnya kecemasan adalah adanya trauma di

masa lalu. Dalam sebuah artikel dalam surat kabar “Kabar Indonesia” edisi 5 Mei 2008, Lusiana Gayatri Yosef memaparkan pengalamannya dulu waktu SD ketika tiba hari pelajaran matematika dia langsung sakit perut, hal ini mengindikasikan bahwa Lusiana mengalami psikosomatis. Salah satu penyebab psikosomatis adalah adanya kecemasan yang dialami oleh individu ketika melakukan hal tersebut. Penyebab munculnya kecemasan itu adalah kekhawatiran dan ketakutan Lusiana ketika diberikan soal dan tidak mampu mengerjakannya, dan akibatnya akan dihukum oleh gurunya. Adanya pengalaman tidak menyenangkan dimasa lalu itulah yang memicu munculnya kecemasan (dalam Yosef, 2008).

Kecemasan menghadapi pelajaran matematika tidak hanya dihadapi oleh siswa SD, tapi juga mereka yang sudah di tingkat lanjutan. Penelitian yang dilakukan oleh Fardhana pada tahun 2000 (Fardhana, 2000) di Surabaya diketahui bahwa sebagian besar siswa yaitu sebanyak 59% siswa mengalami kecemasan terhadap pelajaran matematika. Hal ini karena ada anggapan bahwa pelajaran matematika adalah sulit. Dari sini dapat diketahui bahwa dogma yang seperti itu telah mempengaruhi cara pandang dan pola pikir siswa terhadap matematika menjadi negatif. Kecemasan sangat erat kaitannya dengan kognitif seseorang. Oleh karenanya, untuk mentritmen seseorang yang mengalami kecemasan sangat tepat ketika sasaran yang dituju adalah kognitif dari individu tersebut. Salah satu yang dapat menjadi alternatif dari tritmen ini adalah pemakaian buku atau bacaan yang relevan untuk mengcover kecemasan yang dialami oleh siswa.

Teknik tritmen melalui buku atau bacaan ini lazim disebut dengan *bibliotherapy*. Membaca buku sebagai sarana untuk motivasi atau penyembuhan

sebenarnya sudah ada sejak jaman Yunani Kuno, meskipun pada saat itu belum terdapat teori yang khusus membahas *bibliotherapy*. Pada perkembangannya di Amerika mulai diperkenalkan oleh dua orang dokter, yaitu Benjamin Rush pada tahun 1815 dan John Minson Galt pada tahun 1853. Mereka merekomendasikan membaca sebagai bagian dari perawatan pasien. Pada tahun 1904, cara ini diakui sebagai aspek keperpustakaan, dan kemitraan pertama antara keperpustakaan dan psikiatri dimulai pada *McLean Hospital* di Waverly, Massachusetts. Selama beberapa dekade berikutnya banyak artikel tentang *bibliotherapy* telah dipublikasikan. Eksplorasi pendekatan-pendekatan baru telah diteliti, dengan aplikasi-aplikasi praktis melampaui proeksi-proyeksi teoritis. Baru pada tahun 1949 ada usaha merumuskan suatu dasar teoritis untuk *bibliotherapy* (dalam Pramadi, 1996).

Bibliotherapy tidak hanya dikenal di Amerika saja, di Inggris teknik terapi ini diperkenalkan oleh para dokter keluarga di Kirklees, West Yorkshire. Mereka mempertemukan penderita depresi dengan *bibliotherapist* di perpustakaan setempat. *Bibliotherapist* selanjutnya akan memeriksa koleksi buku di perpustakaan guna menemukan buku yang sekiranya sesuai untuk pasien tertentu. Hal ini dilakukan dengan harapan pasien akan mendapatkan inspirasi dan menjadi lebih bersemangat. Tujuan akhir dari pemberian terapi ini pasien diharapkan bisa menemukan pemecahan masalah yang menyebabkannya stres lewat bacaan yang menginspirasi, bisa disebut juga dengan penyembuhan dengan kemampuan diri sendiri atau *self help* (dalam Abhi, 2009).

Bibliotherapy merupakan salah satu teknik terapi dengan menggunakan bacaan atau buku sebagai media terapi. Seperti yang diungkapkan oleh Jachna bahwa *bibliotherapy* adalah bentuk dari dukungan psikoterapi dimana memilih materi bacaan yang digunakan untuk membantu memecahkan masalah pribadi atau untuk tujuan teraupetik. Buku atau bacaan yang diberikan tidak hanya sebatas memberikan solusi untuk memecahkan masalah, tapi pada dasarnya pemberian bacaan ini dimaksudkan untuk mengembangkan kepribadian yang positif pada klien atau pasien. Pemberian bacaan ini tidak serta merta diberikan pada klien atau pasien, tapi perlu adanya proses identifikasi terlebih dahulu terhadap pasien atau klien sehingga akan diperoleh juga bacaan yang sesuai dengan kebutuhan klien atau pasien.

Bibliotherapy tidak hanya dikenal di Amerika dan Eropa saja, di Mesir pada pertengahan abad ke 13 tepatnya di RS. Al Mansyur sudah mengembangkan terapi ini dalam menunjang percepatan proses penyembuhan pasien. Para alim ulama di sana membacakan ayat-ayat Al Qur'an siang dan malam. Berkat keyakinan dan kesungguhan hati serta menyerahkan diri kepada Allah SWT banyak pasiennya yang sembuh. Di Indonesia sendiri masih belum banyak dikembangkan model terapi ini secara profesional atau di rumah sakit-rumah sakit. Namun demikian, saat ini sudah mulai merebak buku-buku mengenai pencegahan penyakit atau buku-buku yang sifatnya motivator terutama dalam bentuk *true story* (dalam Ngawitna, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Wilson dan Thomton (2009) menyebutkan bahwa *bibliotherapy* efektif dalam mengurangi kecemasan terhadap matematika

yang dialami oleh siswa maupun oleh para calon guru yang sedang melakukan training mengajar. Penelitian ini menyebutkan bahwa adanya identifikasi, katarsis, dan *insight* sebagai dasar prosedur *bibliotherapy* dapat meningkatkan motivasi berprestasi di kelas.

Sebagaimana yang diketahui bahwa kecemasan berhubungan dengan kognitif, oleh karenanya *bibliotherapy* dapat menjadi alternatif untuk menurunkan kecemasan tersebut. *Bibliotherapy* merupakan terapi yang berkaitan dengan kognitif, oleh karena itu diharapkan dengan pemberian tritmen ini mampu mengubah pandangan negatif siswa terhadap matematika dan mampu mengembangkan konsep dirinya sehingga pada akhirnya mampu menurunkan kecemasan matematika pada siswa.

Berdasarkan fakta dan uraian di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa pemberian *bibliotherapy* ini efektif dapat menurunkan kecemasan pada siswa. Sehingga timbul rumusan masalah, Apakah terdapat perbedaan pada siswa sebelum mendapatkan *bibliotherapy* dan sesudah mendapatkan *bibliotherapy* dalam menurunkan kecemasan matematika? Meski demikian, hal tersebut perlu dibuktikan secara empiris. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **Pengaruh *Bibliotherapy* terhadap Penurunan Kecemasan Matematika.**

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan ingin mengetahui pengaruh *bibliotherapy* dalam mengurangi kecemasan matematika pada siswa.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian yang baik adalah hasil dari penelitian tersebut dapat memberikan kontribusi yang konstruktif bagi banyak pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu bagi:

1. Siswa, agar lebih memahami bahwa mereka mempunyai potensi dalam belajar sehingga mereka dapat memaksimalkan potensi yang ada. Dengan memaksimalkan potensi yang dimiliki maka diharapkan siswa mampu berprestasi lebih baik. Selain itu, siswa diharapkan mampu merubah paradigma terhadap pelajaran matematika atau segala sesuatu yang membuat mereka merasa tidak nyaman.
2. Guru dan orang tua serta terapis untuk menggunakan bacaan yang relevan untuk meningkatkan keyakinan dan kepercayaan siswa bahwa mereka mampu berprestasi tanpa ada kecemasan lagi terhadap pelajaran mereka maupun prestasi mereka.
3. Masyarakat, dapat memperoleh informasi tentang alternatif dalam mengatasi kecemasan yaitu melalui membaca buku.
4. Peneliti lain, dapat menjadi referensi untuk penelitian yang sejenis.